

## **Ausrüstungscheckliste für Hochtouren im Eis**

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Steigeisenfeste Bergschuhe           | <input type="checkbox"/> Tourenrucksack (ca. 40-45 L)     |
| <input type="checkbox"/> Tourenhose                           | <input type="checkbox"/> Rucksackhülle                    |
| <input type="checkbox"/> Überhose Gore Tex oder ähnlich       | <input type="checkbox"/> Hydropack                        |
| <input type="checkbox"/> Anorak Gore Tex oder ähnlich         | oder Thermoflasche  |
| <input type="checkbox"/> Warme Fleecejacke oder Softshell     | <input type="checkbox"/> Gletscherbrille                  |
| <input type="checkbox"/> T - Shirt's oder Hemden              | <input type="checkbox"/> Rettungsdecke                    |
| <input type="checkbox"/> Unterhemden                          | <input type="checkbox"/> 1 Biwaksack für je 2 Personen    |
| <input type="checkbox"/> lange Unterhose                      | <input type="checkbox"/> Hüttenschlafsack (Hüttentouren)  |
| <input type="checkbox"/> normale Unterhosen                   | <input type="checkbox"/> Hüttenschuhe                     |
| <input type="checkbox"/> Bergstrümpfe                         | <input type="checkbox"/> Waschset                         |
| <input type="checkbox"/> Woll- oder Fleece-mütze              | <input type="checkbox"/> Handtuch                         |
| <input type="checkbox"/> Kappe od. Mütze als Sonnenschutz     | <input type="checkbox"/> Stirnlampe und Ersatzbatterie    |
| <input type="checkbox"/> Fleece-Handschuhe                    | <input type="checkbox"/> Sonnenschutzmittel Faktor > 20   |
| <input type="checkbox"/> Warme Handschuhe                     | (Haut und Lippen)   |
| <input type="checkbox"/> Überhandschuhe, wasserdicht          | <input type="checkbox"/> Fotoapparat                      |
| <input type="checkbox"/> Sturmhaube                           | <input type="checkbox"/> Karten und Führer                |
| <input type="checkbox"/> Gamaschen                            | <input type="checkbox"/> Kompass oder GPS                 |
| <input type="checkbox"/> Steigeisen                           | <input type="checkbox"/> Handy                            |
| <input type="checkbox"/> Eispickel                            | <input type="checkbox"/> Höhenmesser                      |
| <input type="checkbox"/> Einfach- oder Halbseil (50 m)        | <input type="checkbox"/> Ausweise u. Geld (Landeswährung) |
| <input type="checkbox"/> Hüftsitzgurt                         | (DAV u. Personalausweis)                                  |
| <input type="checkbox"/> 3 HMS Karabiner                      | <input type="checkbox"/> persönliche Apotheke             |
| <input type="checkbox"/> 2 Bandschlingen 1,2 m + 0,6 m        | <input type="checkbox"/> Erste-Hilfe-Pack                 |
| <input type="checkbox"/> 3 Prusikschlingen 5 mm $\varnothing$ | <input type="checkbox"/> <u>Verpflegung (Beispiele):</u>  |
| (1 x 90cm, 1 x 2m, 1 x 4m)                                    | Salami  |
| <input type="checkbox"/> Steinschlaghelm                      | Schokolade  |
| <input type="checkbox"/> 1 Expressschlinge mit 2 Karabinern   | Müsliriegel, Powerbar                                     |
| <input type="checkbox"/> Abseilgerät (z.B. Achter od. Tube)   | Studentenfutter   |
| <input type="checkbox"/> 1 Eisschraube                        | Mineral Tabletten   |
| <input type="checkbox"/> Teleskopstöcke mit Tellern (opt.)    | Magnesium Tabletten                                       |